

KONSPEKT LEKCJI WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

TEMAT: Obwód cwiczebny z cw. kształtującymi mm brzucha, grzbietu, ud i pośladków.

ZADANIA LEKCJI

UMIEJETNOSCI: Sprawność motoryczna: kształtowanie siły mm. brzucha, grzbietu, ud i pośladków

WIADOMOSCI : wykonywane ćwiczenie i pracujące grupy mm

KLASA: I LO

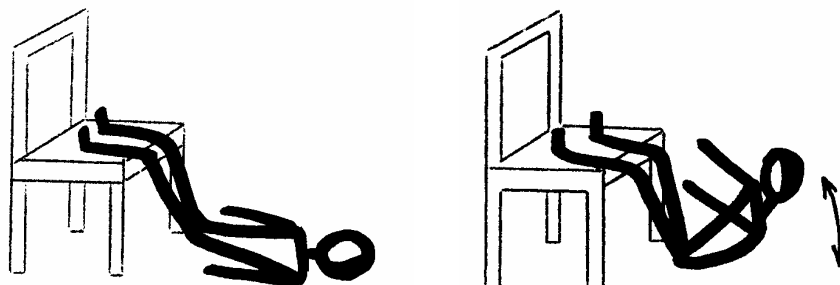
LICZBA CWICZACYCH:-16

MIEJSCE CWICZEN: SALA GIMNASTYCZNA

SPRZET: krzesła, magnetofon

TOK LEKCJI	ZADANIA	UWAGI
Czesć wstępna (10 – 12 min.) 1. Zorganizowanie grupy 2. Nastawienie do świadomego i aktywnego uczestnictwa w lekcji 3. Rozgrzewka	1. Zbiórka 2. Powitanie 3. Sprawdzenie gotowości do zajęć 4. Podanie tematu lekcji 5. Zapoznanie z zadaniami lekcji 1. Zabawa-berek i ratownik 2. Ćwiczenia rozgrzewające w formie aerobiku.	
Czesć główna (26-30 min.) 4. Cw. kształtujące mm. brzucha, grzbietu, ud, pleców	Ćwiczenia z krzesłami IX stacji Na każdej stacji wykonujemy cw.: - 30 sek. dynamicznie - 10 sek. przerwa - 30 sek. statycznie ćwiczenia podane na planszach	-Ćwiczymy parami - po 2 krzesła na stacji -
Czesć końcowa (3-7 min.) 5. Uspokojenie organizmu 6. Czynności organizacyjne, podsumowanie lekcji	1. Cw. uspakajające 2. Zbiórka 3. Omówienie popełnionych błędów 4. Pozegnanie	Cw . z muzyką

Opracowała:
 mgr Anna Kleinert



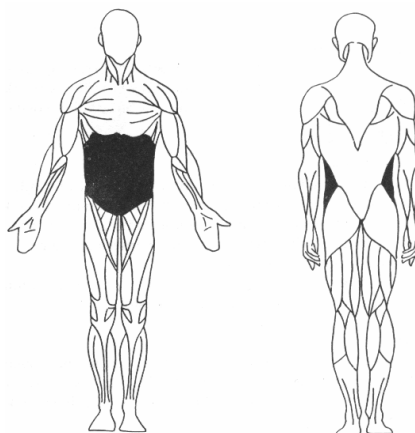
I.

Wykonanie:

1. Z leżenia tyłem, z podudziami na krzesle – unoszenie tułowia do siadu i powrót do pozycji wyjściowej (ćwiczenie dynamiczne) – 30 sekund.

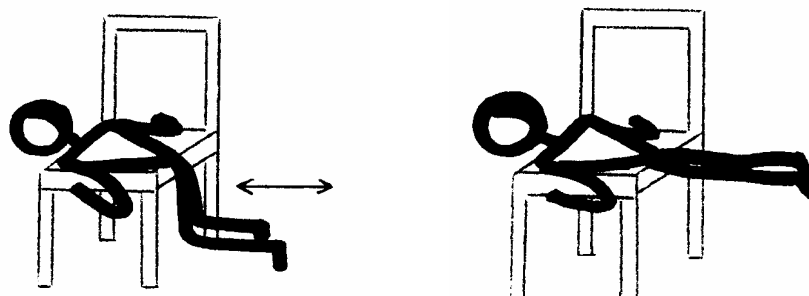
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

2. P.w. jak wyżej – uniesienie tułowia w górę, do siadu i wytrzymanie w tej pozycji (ćwiczenie statyczne) – 30 sekund.



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE





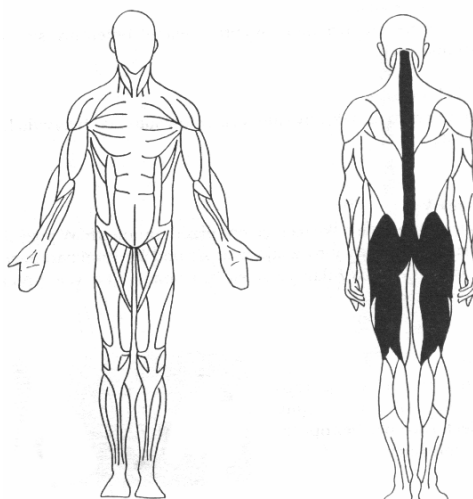
II.

Wykonanie:

3. Z leżenia przodem na krzesle, z nogami zwieszonymi poza płaszczyznę podparcia – prostowanie nóg wraz z uniesieniem ich do poziomu krzesła i powrót do pozycji wyjściowej (ćwiczenie dynamiczne) – 30 sekund.

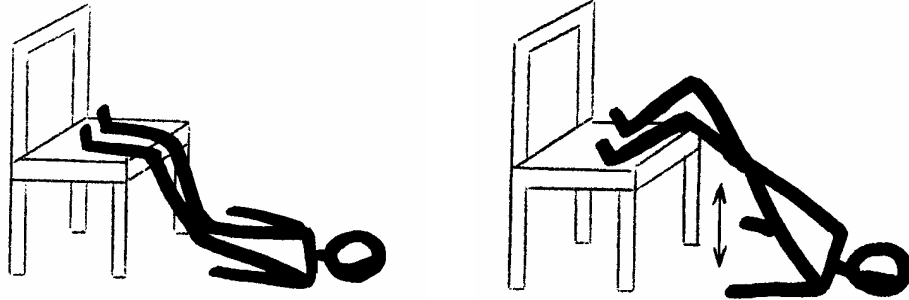
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

4. P.w. jak wyżej – wyprost i uniesienie nóg do poziomu krzesła i utrzymanie tej pozycji 30 sekund (ćwiczenie statyczne).



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE

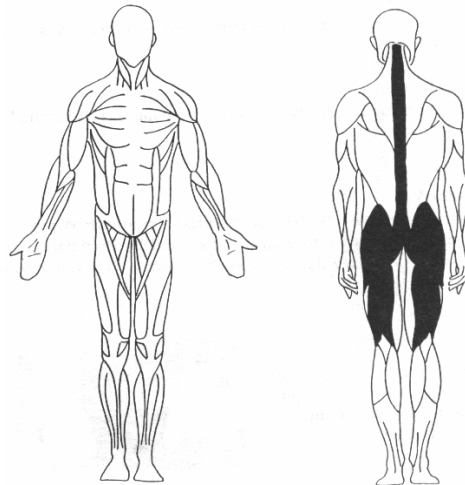




III.

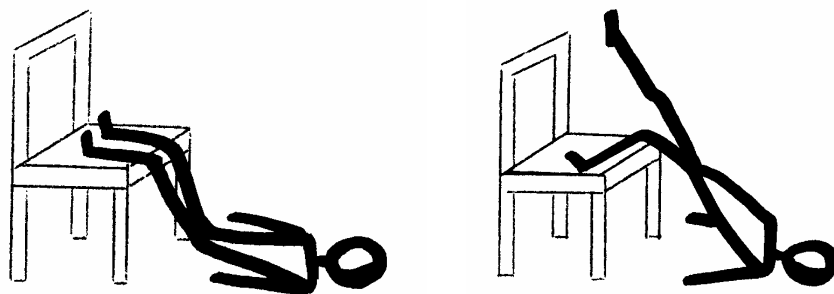
Wykonanie:

5. Z leżenia tyłem, z podudziami na krzesle – unoszenie bioder i tułowia w górę do utworzenia przez tułów i uda jednej linii prostej i powrót do pozycji wyjściowej (ćwiczenie dynamiczne) – 30 sekund.
- + PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund
6. P.w. jak wyżej – uniesienie bioder i tułowia w górę (do utworzenia przez tułów i uda jednej linii prostej) i wytrzymanie w tej pozycji 30 sekund (ćwiczenie statyczne).



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE





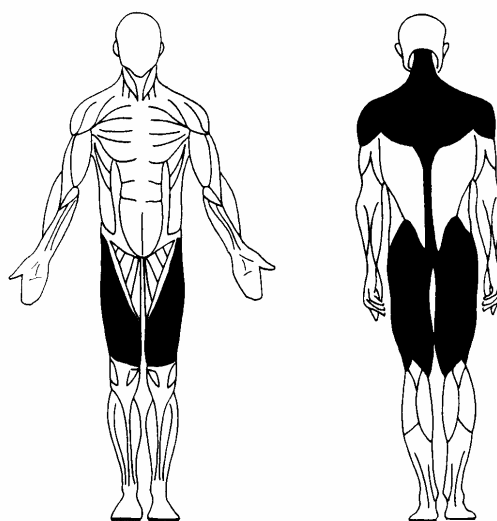
IV.

Wykonanie:

7. Z leżenia tyłem, z podudziami na krzesle – uniesienie bioder i tułowia w górę wraz z wyprostowaniem jednej (prawej) nogi i wytrzymanie tej pozycji 30 sekund. Uniesiona noga tworzy wraz z tułowiem linię prosta (ćwiczenie statyczne).

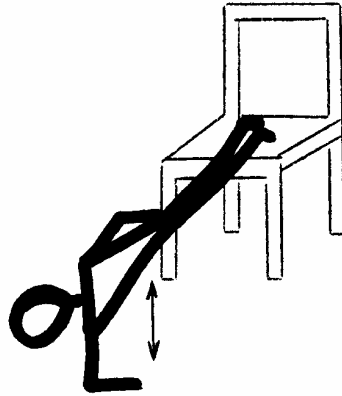
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

8. P.w. jak wyżej – wykonanie z druga (lewa) noga – 30 sekund (ćwiczenie statyczne).



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE





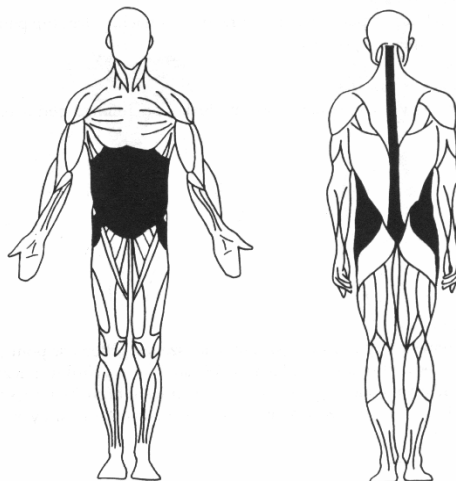
V.

Wykonanie:

9. Z podporu bokiem na (prawym) przedramieniu, ze stopami opartymi o krzesło – uniesienie tułowia w górę i wytrzymanie tej pozycji 30 sekund. Głowa, tułów i nogi tworzą jedną linię prostą (ćwiczenie statyczne).

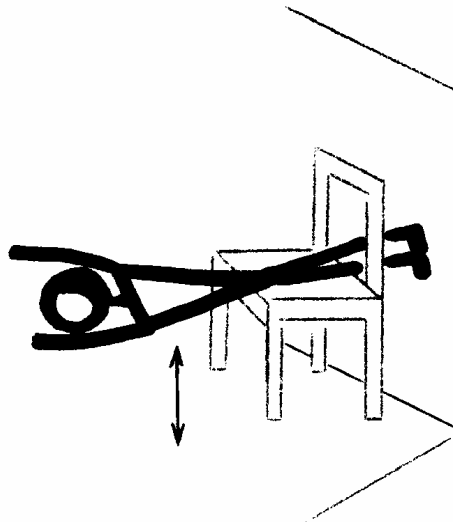
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

10. P.w. jak wyżej – wykonanie z podporu na drugim przedramieniu (lewym) (ćwiczenie statyczne) – 30 sekund.



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE





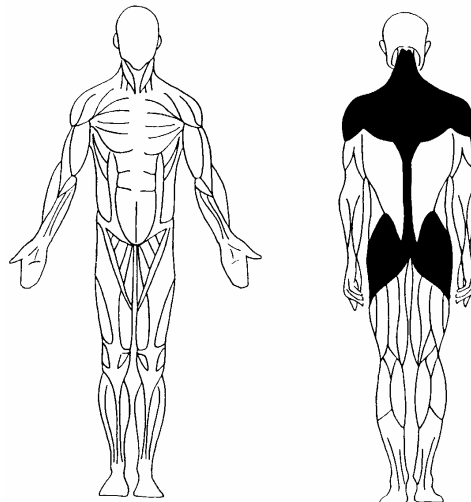
VI.

Wykonanie:

11. Z leżenia przodem na krzesle, z tułowiem zwieszonym poza jego siedzenie, ze stopami opartymi o ścianę lub drabinkę i wyprostowanymi za głową ramionami – unoszenie tułowia w górę (do poziomu) i opuszczanie go w dół do podłoża. Ramiona, głowa i tułów tworzą linię prostą (ćwiczenie dynamiczne).

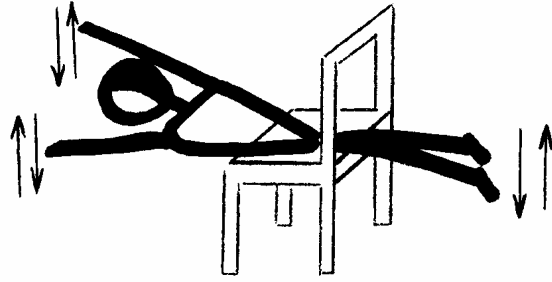
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

12. P.w. jak wyżej – uniesienie tułowia i ramion w górę i wytrzymanie tej pozycji 30 sekund (ćwiczenie statyczne).



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE





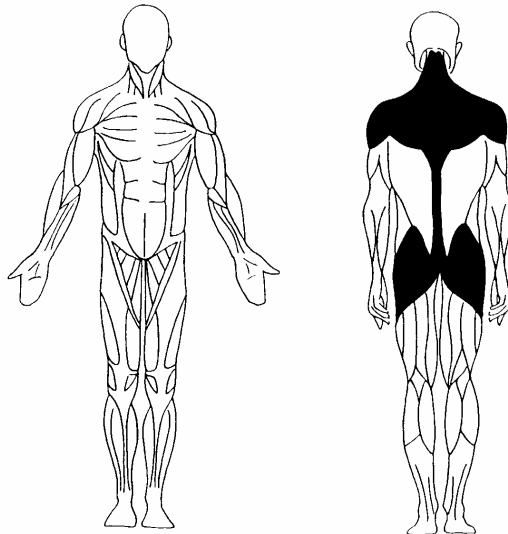
VII.

Wykonanie:

13. Z leżenia przodem na krześle, z górna częścią tułowia i nogami zwieszonymi poza jego siedzenie – naprzemienne „nożycowe” ruchy wyprostowanych (za głowa) ramion oraz nóg (ćwiczenie dynamiczne) – 30 sekund. Ramiona i nogi pracują na poziomie tułowia i głowy.

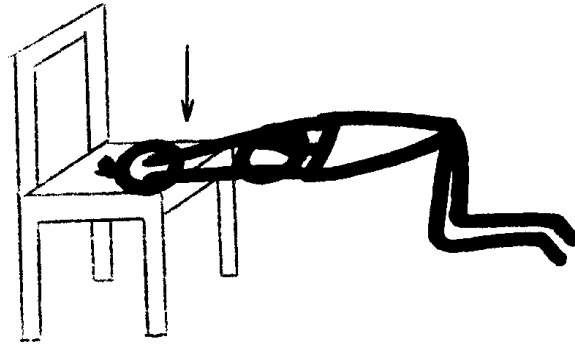
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

14. P.w. jak wyżej – uniesienie tułowia, ramion oraz nóg w górę i wytrzymanie tej pozycji 30 sekund (ćwiczenie statyczne).



KIERUNEK PRZEJSCIA NA NASTEPNA STACJE





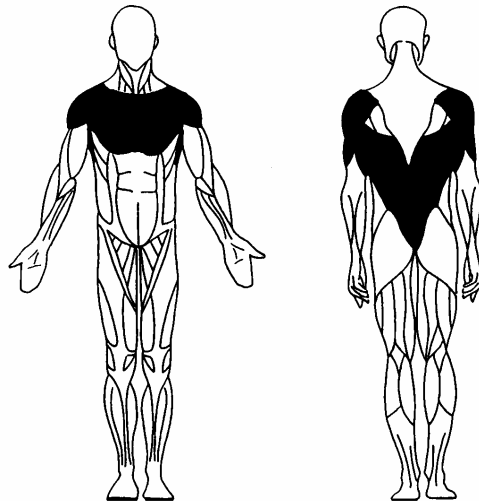
VIII.

Wykonanie:

15. Z kleku przed krzesłem, z leżącym na nim balonikiem, wykonać opad tułowia w przód, położyć oba wyprostowane ramiona na baloniku – i z całej siły naciskać na niego dłońmi przez 30 sekund (ćwiczenie statyczne). Uda w stosunku do podłoża powinny tworzyć kąt prosty, a ramiona i tułów znajdować się w jednej linii.

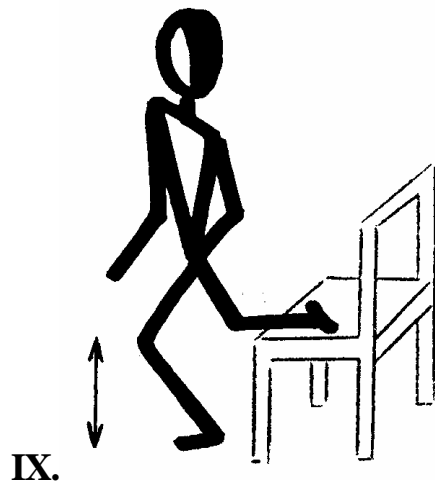
+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

16. P.w. jak wyżej – powtórzenie ćwiczenia 15 (ćwiczenie statyczne) – 30 sekund.



KIERUNEK PRZEJŚCIA NA NASTĘPNA STACJE





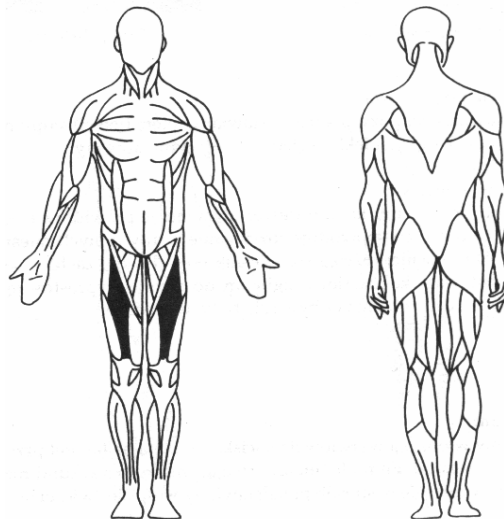
IX.

Wykonanie:

17. Z pozycji stojącej, tyłem do krzesła; ugiąć jedną nogę w kolanie (prawa) i położyć jej stopę na siedzenie krzesła – z tej pozycji ugiąć nogę postawną do półprzysiadu i prostować ją do pozycji wyjściowej (ćwiczenie dynamiczne) – 30 sekund. Kąt zawarty pomiędzy udem nogi postawnej w stosunku do jej podudzia nie powinien, podczas ćwiczenia, być mniejszy niż 90° .

+ PRZERWA NA ODPOCZYNEK – 10 sekund

18. P.w. jak wyżej – uniesienie



KIERUNEK PRZEJŚCIA NA NASTĘPNA STACJE

